

3か月で-3kg めざすセミナー

- ◎全8回のセミナー
- ◎医師、栄養士、健康運動指導士
による講義
- ◎運動講師による運動体験
- ◎保健師、栄養士が個別サポート

これまで1500人以上が受講

令和5年度夜コース実績
平均 3kg 以上減量

3kg 減量で健診結果が改善



内科医師・栄養士・健康運動指導士による講義



有酸素運動(ウォーキング・ソフトエアロビクス)
ストレッチ・筋カトレニングなどの運動体験

参加費
全8回通して
1,500円

会場
にこ♥ふる
(鶴岡市総合保健
福祉センター)

参加条件あり

- ◎年齢 40~69歳(昭和30年4月2日~昭和60年4月1日生まれ)
- ◎身体面 BMI(肥満度) 24~31 未満 または
腹囲 男性85cm、女性 90cm 以上の方
- ◎その他 鶴岡市に住民登録している方で減量を希望される方
全日程(全8回)参加できる方
これまで同セミナーを修了していない方

日程・申込みは裏面をご覧ください

※服薬中の方は、必ず医師と相談の上お申込みください
医師から運動を禁止されている方は参加できません



参加者同士の交流もあります

参加者の声

- ★毎日体重計に乗るのが楽しみになった
- ★自分の年齢・生活に合った食事内容を体感できた
- ★食生活を見直すことができ、健診結果が改善した
- ★ソフトエアロビクスやストレッチで普段しない動きで
良い運動ができた

日程

コース	時間	回数 ※3回目はどちらか1日							
		1	2	3	4	5	6	7	8
夜	19:00 21:00	6/5 (水)	6/13 (木)	6/25 (火)	7/4 (木)	7/18 (木)	8/1 (木)	8/8 (木)	8/22 (木)
				6/27 (木)					
午前	9:30 11:30	9/3 (火) <small>この日のみ 13:30 15:30</small>	9/12 (木)	9/26 (木)	10/10 (木)	10/24 (木)	11/7 (木)	11/14 (木)	12/5 (木)
				9/27 (金)					

申込み 問合せ

鶴岡市健康課 成人保健係 (鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内)

◎電話 0235-35-0149(直通)

◎FAX 0235-25-7722

◎電子申請 右記の二次元コードからお申込みください



締切

夜コース : 令和6年5月17日(金)

午前コース: 令和6年8月16日(金)

申込み時、身長・体重・体調面等について詳しくお聞きします。
選考の上、受講決定した方には詳しいご案内(10日前頃)を送付いたします。

FAX 送信書		令和6年度 ヘルスアップセミナー申込書	
希望コース	夜コース ・ 午前コース		
ふりがな			
氏名	男 ・ 女		
住所	鶴岡市		
生年月日	昭和	年	月 日
日中連絡先			

※ 体調面等を詳しくお聞きしたいので、日中連絡のとれる電話番号の記載をお願いします。

※ FAXで申し込みの方は、電話連絡で体調等確認ができましたら申込み完了となります。